

Циклическое меню Сад 4-х разовое основное

на период с 02.02.2026г. по 06.02.2026

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества							ХЕ
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	15375	Каша молочная кукурузная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	6,26	5,16	38,15	224,05	28,16	0,09	0,18	1,31	0,02			131,43	14,22	91,70	1,21		
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08		
		Итого: 427		11,33	12,92	64,61	419,97	72,42	0,15	0,29	2,06	0,07			249,46	27,61	187,70	1,72		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15438	Напиток сыровоточный	180	0,05	0,09	17,10	69,41													
		Итого: 180		0,05	0,09	17,10	69,41													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
25/04	13337	Салат Степной	40	0,65	1,58	3,40	30,39		0,03	0,02	3,92	0,74			10,25	8,58	19,88	0,30		
	14621	Ши из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,30	7,38	7,61	118,08	8,00	0,07	0,07	25,67	20,81			47,78	22,65	74,12	1,03		
	15928	Биточки куриные	70	7,70	4,20	10,50	110,60					0,89					0,04			
	14832	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90		0,06	0,04	2,10	2,52			16,48	33,48	89,25	0,73		
ТТК	10381	Компот из сухофруктов	180			17,96	71,84								0,22			0,02		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
		Итого: 700		21,80	19,45	101,55	668,43	8,00	0,27	0,17	31,69	28,13			99,13	75,52	210,49	4,36		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
	14795	Десерт фруктовый (апельсин)	65	0,59	0,13	5,27	24,57		0,03	0,02	39,00	0,59	0,59	1,30	22,10	8,45	14,95	0,20		
33/2011 Дели плюс	12801	Салат из свеклы	40	0,60	2,44	3,52	38,42		0,01	0,02	4,00	1,11			14,80	8,80	17,25	0,56		
	15846	Рулет мясной с луком и яйцом	80	8,42	9,24	8,44	150,65	25,10	0,04	0,07	5,07	0,69			36,75	11,07	53,80	2,75		
	15429	Картофель отварной	130	2,60	4,34	21,19	134,22		0,16	0,09	26,00	1,83			14,59	30,00	75,80	1,18		
39/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
ТТК	12881	Плюшка Московская	50	4,27	3,50	31,19	173,37	3,50	0,07	0,02		1,83			8,89	6,15	34,79	0,82		
		Итого: 565		18,20	19,91	88,63	606,53	28,60	0,34	0,24	74,07	6,49	0,59	1,30	103,03	75,27	223,79	6,27		
		Итого: 1 872		51,38	52,36	271,88	1 764,34	109,02	0,76	0,71	107,82	34,70	0,59	1,30	451,62	178,39	621,98	12,35		
Вторник																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	13582	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32			15,20	9,60	12,80	1,84		
	14638	Омлет натуральный	100	10,51	13,21	1,92	168,61	193,76	0,06	0,37	0,37	2,32			85,28	13,17	170,76	18,84		
	10970	Какао напиток Мас Choco	180	1,31	1,44	6,61	97,35	9,00	0,02	0,07	0,59				54,14	6,30	40,50	0,06		
		Итого: 400		15,61	20,89	32,25	432,19	236,02	0,13	0,50	5,00	2,69			206,40	34,75	270,56	21,16		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	14644	Снежок	180	5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19		
		Итого: 180		5,00	4,63	19,98	141,53	37,00	0,06	0,24	1,67				223,85	27,75	173,90	0,19		
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
	15236	Витаминный стол С (лук,чеснок)	5	0,21	0,02	1,01	5,05		0,00	0,00	0,56	0,17			5,54	1,19	4,30	0,06		
	14017	Винегрет овощной	40	0,57	2,48	3,49	38,55		0,02	0,02	4,30	1,13			10,13	8,75	18,86	0,36		
	14835	Суп из овощей на кур.бульоне	200	5,15	6,44	9,32	115,82	7,50	0,09	0,08	18,27	9,10			33,00	22,87	77,00	1,00		
	15813	Запеканка картофельная с минтаем	160	10,32	11,15	26,93	249,34		0,24	0,16	30,70	4,75			36,61	37,95	98,21	1,96		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
37/8/2014 Дели плюс	13299	Кисель из ягод	180	0,20	0,08	14,32	58,81		0,01	0,01	39,84	0,14			9,14	6,18	9,81	0,29		
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90		
		Итого: 650		21,30	20,93	84,92	613,25	7,50	0,49	0,31	93,66	18,59			120,21	90,43	242,18	6,13		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
20/14 Дели плюс	12815	Салат из свежей капусты	40	0,62	2,03	3,76	35,81		0,01	0,02	14,42	15,12			19,25	6,75	12,64	0,25		
28/2014 Дели плюс	15837	Тефтели мясные с соусом сметанным	60/60	7,02	10,22	8,85	155,45	17,40	0,04	0,04	1,42	1,08			36,14	9,86	42,05	0,49		
31/7/2014 Дели плюс	15847	Макароны отварные	130/5	5,01	5,59	32,08	198,61		0,08	0,02		2,90			19,69	7,94	41,94	0,82		
39/2/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15229	Пряник в асс. 30гр	30	1,50	1,65	22,50	110,85													
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45		0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90		
		Итого: 530		16,28	19,74	91,08	607,09	17,40	0,19	0,10	15,84	19,68			82,37	38,05	130,63	2,49		
		Итого: 1 760		58,18	66,18	228,23	1 794,05	297,92	0,87	1,14	116,16	40,95			632,83	190,98	817,26	29,96		
Среда																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42		
	15377	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	7,54	6,00	36,35	229,53	28,16	0,21	0,17	1,31	0,14			134,23	47,42	184,90	1,21		
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08		
		Итого: 427		12,61	13,76	62,81	425,45	72,42	0,27	0,28	2,06	0,19			252,26	60,81	280,90	1,72		
Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)																				
	15439	Напиток сыровоточный	150	0,05	0,08	14,25	66,00													
		Итого: 150		0,05	0,08	14,25	66,00													
Обед 1 (с 3 до 7 лет)																				
19/2011 Дели плюс	12850	Салат из соевых огурцов с луком	40	0,44	2,06	1,27	25,37		0,01	0,01	2,86	0,95			12,19	7,11	14,38	0,32		
	15640	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	5,11	7,36	9,74	125,61	8,00	0,06	0,07	15,52	9,09			42,51	23,46	74,40	1,21		
28/2/2011	15827	Котлета рубленая (говядина,птица)	60	7,81	10,80	9,44	166,21	2,80	0,05	0,04	0,18	2,01			37,00	13,52	42,21	0,92		
	14830	Напиток лимонный	180	0,13	0,01	6,42	26,33		0,01	0,00	5,76	0,03			5,94	1,73	0,32	0,10		
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38		0,05	0,02		0,46			5,60	10,80	27,20	0,72		
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03		2,72			18,80			1,56		
21/1/2004 ТТК	13095	Овощи тушеные	150	3,00	3,80	22,19	134,96	18,00	0,16	0,11	29,13	0,35			43,89	40,69	98,52	1,51		
		Итого: 690		20,94	24,81	74,02	603,11	28,80	0,40	0,27	53,45	15,60			165,93	97,36	257,02	6,34		
Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)																				
41/2/2011 Дели плюс	13089	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,39		0,03	0,04	2,88	0,23			15,64	21,89	31,68	0,41		
	14545	Десерт фруктовый (банан)	70	1,10	0,37	15,33	68,99		0,03	0,04	7,30	0,29			5,84	30,66	20,44	0,44		
	15756	Сырники классические со сгущенным молоком	100/20	13,65	10,21	43,21	319,39		0,01	0,03	0,20	1,55			62,14	6,94	44,75	0,04		
39/2/2014 Дели плюс	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03		
	15722	Печенья Овсяные	23	1,38	4,60	14,49	104,88													
		Итого: 453		16,88	15,24	89,98	564,56		0,08	0,11	10,38	2,08			83,92	59,48	96,87	0,92		
		Итого: 1 720		50,47	53,88	241,06	1 659,12	101,22	0,75	0,66	65,89	17,86			502,11	217,59	634,79	8,98		
Четверг																				
Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)																				
	14805	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	94,00	0,02	0,13		0,18			10,80	6,00	43,60	0,64		
	14728	Батон с маслом	30/5	2,29	4,50</															

392/2014 Дели плес.	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	12794	Хлеб пшеничный	20	1,72	0,26	9,04	45,38			0,05	0,02		0,46		5,60	10,80	27,20	0,72	
	14743	Булочка Молочная	50	4,41	3,61	24,58	148,47		4,08	0,07	0,05	0,27	1,58		32,19	7,89	45,27	0,44	
		Итого:	550	16,71	20,52	77,58	605,64	26,48	0,31	0,22	34,17	4,77			111,96	68,18	198,74	4,72	
		Итого:	1 795	69,89	62,29	226,36	1 789,42	246,48	1,02	1,20	66,12	10,07			748,29	232,25	866,05	12,69	

Пятница

Завтрак 1 (с 3 до 7 лет)

	14884	Батон с маслом и сыром	30/5/5	3,47	6,00	15,49	129,83	33,26	0,04	0,03	0,04	0,05			51,78	5,69	46,50	0,42	
	15364	Каша молочная геркулесовая жидкая с сахаром и маслом	200/5/2	5,97	8,62	29,13	217,95	29,20	0,18	0,19	1,38	0,51			143,99	54,58	197,05	1,23	
	12813	Чай с молоком	180	1,60	1,76	10,97	66,09	11,00	0,02	0,08	0,72				66,25	7,70	49,50	0,08	
		Итого:	427	11,03	16,38	55,58	413,87	73,46	0,24	0,31	2,13	0,56			262,03	67,97	293,05	1,74	

Завтрак 2 (с 3 до 7 лет)

	15923	Коктейль мол.Милкшейк	180	5,04	2,70	20,16	125,10												
		Итого:	180	5,04	2,70	20,16	125,10												

Обед 1 (с 3 до 7 лет)

	15391	Салат из квашеной капусты с луком	40	0,89	2,05	3,72	36,90			0,01	0,01	14,32	0,06			23,57	7,98	16,74	0,32
	14796	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	6,75	8,50	11,45	149,29	19,50	0,06	0,06	2,34	2,06			29,34	10,83	69,10	1,71	
ГТК	13333	Плов из мяса свинины	30/150	12,65	18,06	41,48	379,04		0,06	0,04	1,78	2,51			19,24	34,08	95,32	0,82	
	12849	Сок	180	0,90	0,18	18,18	77,94			0,02	0,02	3,60	0,18			12,60	7,20	12,60	2,52
	12807	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24			0,07	0,03		2,72			18,80			1,56
	671	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,25	13,92	66,45			0,06	0,02		0,58			7,00	13,50	34,00	0,90
		Итого:	665	26,03	29,56	104,67	788,87	19,50	0,27	0,18	22,04	8,11			110,55	73,60	227,77	7,82	

Уплотненный полдник (с 3 до 7 лет)

	14730	Салат из моркови с яблоками и сахаром	60	0,65	0,11	5,37	25,13			0,03	0,03	3,95	0,21			14,89	18,63	26,62	0,69
	13767	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50			0,02	0,03	5,00	0,40			19,00	12,00	16,00	2,30
	15941	Пудинг из творога Дружба с повидлом	120/20	10,46	5,19	21,48	186,36	30,00	0,01	0,06			1,07		10,72	3,04	25,36	3,28	
392/2014 Дели плес.	12824	Чай с сахаром	180			9,98	39,92								0,30			0,03	
	15914	Печенье гарталетки	22	0,70	2,40	8,30	57,60												
		Итого:	502	12,21	8,00	55,43	354,51	30,00	0,06	0,12	8,95	1,68			44,92	33,68	67,99	6,30	
		Итого:	1 774	54,32	56,65	235,84	1 682,34	122,96	0,57	0,61	33,12	10,35			417,50	175,24	588,81	15,86	